

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районынын «Олимп» балалар ижат үзәге»
өстәмә белем бирүче муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1
от 28 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ-JUNIOR»

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Никитин Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории*

г. Казань. 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Информационная карта образовательной программы | 3 |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ-JUNIOR» | 10 |
| 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ-JUNIOR» | 11 |
| 3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения | 11 |
| 3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения | 15 |
| 3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения | 19 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ-JUNIOR» | 23 |
| 4.1. Содержание программы 1-го года обучения | 23 |
| 4.2. Содержание программы 2-го года обучения | 24 |
| 4.3. Содержание программы 3-го года обучения | 25 |
| 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ-JUNIOR» | 27 |
| 5.1. Календарный учебный график 1-го года обучения | 27 |
| 5.2. Календарный учебный график 2-го года обучения | 39 |
| 5.3. Календарный учебный график 3-го года обучения | 51 |
| 6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ | 63 |
| 6.1. Текущие нормативные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке для учащихся по программе «Баскетбол-Junior» (Декабрь) | 63 |
| 6.2. Итоговые нормативные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке для учащихся по программе «Баскетбол-Junior» (Май) | 65 |
| 7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ-JUNIOR» | 67 |
| 7.1. Обеспечение программы методической продукцией | 68 |
| 7.2. Методы обучения, используемые при реализации программы | 68 |
| 8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ-JUNIOR» | 70 |
| 9. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ | 71 |

Информационная карта образовательной программы

| | | |
|-----|--|---|
| 1 | Образовательная организация | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани |
| 2 | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол-Junior» |
| 3 | Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| 4 | Сведения о разработчиках | |
| 4.1 | Ф.И.О., должность | Никитин Александр Сергеевич педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории |
| 5 | Сведения о программе | |
| 5.1 | Срок реализации | 3 года |
| 5.2 | Возраст учащихся | 12–17 лет |
| 5.3 | Характеристика программы -тип программы -вид программы | - Модифицированная - Однопрофильная |
| 5.4 | Цель программы | Создание условий для повышения уровня здоровья, физического развития и подготовленности, формирования и совершенствования основных двигательных умений и навыков посредством приобщения детей к систематическим занятиям баскетболом |
| 6 | Формы и методы образовательной деятельности | <i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно. |
| 7 | Формы мониторинга результативности | - личная книжка спортсмена; - мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах. |
| 8 | Результативность реализации программы | В качестве показателей результативности реализации программы рассматриваться участие учащихся в: - спортивных праздниках, конкурсах; - матчевых встречах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста; - соревнованиях местного, районного, городского и республиканского уровней; - контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае). |
| 9 | Дата утверждения и последней корректировки программы | 01.09.2020 |
| 10 | Рецензенты | Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп» |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол-Junior» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа является *углубленной*, т.е. предполагает закрепление и совершенствование учащимися освоенных на предыдущем этапе обучения знаний, двигательных умений и навыков, дальнейшее развитие физических качеств, повышение уровня физического развития и физической подготовленности. Программа «Баскетбол-Junior» является *модифицированной*, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде учащихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» (рекомендованы Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, 1996 год) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол-Junior» в том, что в условиях предъявления учащимся посильных требований к освоению учебного материала ее реализация способствует формированию высокого уровня овладения знаниями, двигательными умениями и навыками, а также физического развития и физической подготовленности.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, повышении уровня психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола основана на постепенном и планомерном переходе от простого к сложному, систематичности и последовательности в процессе освоения учебного материала, а также его преемственности по отношению к предыдущему (начальному) этапу обучения (программа «Баскетбол-Kids»).

Основная цель образовательной программы «Баскетбол-Junior»: *создание условий для повышения уровня здоровья, физического развития и подготовленности, формирования и совершенствования основных двигательных умений и навыков посредством приобщения детей к систематическим занятиям баскетболом.*

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- ✓ Формировать у учащихся знания правил игры в баскетбол, техники, тактики, правил судейства и организации проведения соревнований по баскетболу;
- ✓ Сформировать у учащихся потребность и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом (в частности баскетболом), здоровому образу жизни;
- ✓ Развить и совершенствовать основные технические и тактические умения и навыки в баскетболе.

2. Развивающие:

- ✓ Укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- ✓ Способствовать развитию основных физических качеств и индивидуальных способностей личности;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- ✓ Содействовать расширению спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- ✓ Сформировать дружный, сплоченный коллектив способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ Способствовать воспитанию у учащихся необходимых морально-волевых качеств и формировать умение проявлять их в необходимых игровых ситуациях;
- ✓ Пропагандировать ведение здорового образа жизни;
- ✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с детьми и родителями.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 12-17 лет. В объединение принимаются учащиеся, прошедшие начальный этап обучения по программе «Баскетбол-Kids», а также все желающие, имеющие на момент зачисления соответствующий программе уровень овладения баскетбольными знаниями, двигательными умениями и навыками, уровень физического развития и двигательной подготовленности. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 6 часов);
- годовая нагрузка – 216 часов;
- минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.

Формы и режим занятий.

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути игры в баскетбол, с позиций возникающих и создающихся в ходе игр, ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них

специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям баскетболом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (лекции), работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, контрольных и итоговых матчах, дистанционная форма обучения - осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики баскетбола-хоккея. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех учащихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные учащиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

Основопологающие принципы, реализуемые программой:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Планируемые результаты освоения программы:

- ✓ Сохранность контингента учащихся - 95-100%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 100% учащихся;
- ✓ 70 % учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;
- ✓ 100% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- ✓ 100% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ Положительная динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта как минимум у 95% учащихся;
- ✓ Созданы детские активы во всех учебных группах.

Ожидаемые результаты после 1-го года обучения.

К концу первого года обучения учащиеся:

- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат специальную физическую подготовленность;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, сформируют устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ освоят технику выполнения ловли и передачи мяча в движении;
- ✓ освоят технику выполнения ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении, с переводом его с одной руки на другую, с изменением направления, скорости, высоты отскока мяча;
- ✓ освоят технику выполнения броска мяча одной рукой из-под кольца с правой и левой стороны после остановки шагом и прыжком, штрафного броска с места и после остановки, а также броска мяча со средней дистанции с места;
- ✓ изучат особенности выполнения заслона игроку с мячом (двоечка) и заслона игроку без мяча (открывание игрока);
- ✓ научатся осуществлять розыгрыш мяча короткими, средними и длинными передачами;
- ✓ освоят тактические действия при атаке кольца против личной защиты соперника;
- ✓ научатся выполнять смену игроков в защите после постановки соперником заслона игроку с мячом;
- ✓ научатся выполнять заслон игроку соперника во время подбора мяча;
- ✓ освоят систему личной защиты против соперника;
- ✓ закрепят и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в игровой обстановке 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5;
- ✓ овладеют навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- ✓ изучат основные правила игры в баскетбол, а также жестикуляцию судей в баскетболе;
- ✓ научатся осуществлять самостоятельное судейство учебных игр;
- ✓ примут участие в двухсторонних контрольных и итоговых играх, товарищеских матчах против команд различных школ, ДЮСШ, ЦДТ и других объединений, а также в соревнованиях по баскетболу на Кубок ЦДТ «Олимп».

Ожидаемые результаты после 2-го года обучения.

К концу второго года обучения учащиеся:

- ✓ закрепят знания о правилах техники безопасности и пожарной безопасности во время занятий по баскетболу;
- ✓ получат теоретические сведения об особенностях психологической и интегральной подготовок баскетболистов, о значении использования естественных сил природы в процессе спортивной подготовки баскетболистов, об отрицательном влиянии вредных привычек на организм спортсменов;
- ✓ достигнут высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- ✓ освоят технику ловли и передачи мяча одной рукой в движении;
- ✓ научатся вести мяч на месте и в движении с изменением направления, скорости, высоты отскока мяча;
- ✓ научатся обходить соперника с использованием финтов «Crossover» и «Step back»;
- ✓ освоят технику броска мяча со средней дистанции с места и при остановке после ведения или во время ловли мяча, а также трёхочкового броска с места;
- ✓ освоят тактические действия в нападении: розыгрыш мяча короткими, средними и длинными передачами; атака кольца против личной защиты соперника (общие основы); комбинации «Pick and roll», «Восьмёрка»; атака кольца против зонной защиты соперника;
- ✓ освоят тактические действия в защите: система личной, зонной и смешанной защиты против соперника; подстраховка партнера внизу и наверху своей зоны;

- ✓ закрепят и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в игровой обстановке 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5;
- ✓ овладеют навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- ✓ изучат основные правила игры в баскетбол, а также жестикуляцию судей в баскетболе;
- ✓ научатся осуществлять самостоятельное судейство учебных игр;
- ✓ примут участие в двухсторонних контрольных и итоговых играх, товарищеских матчах против команд различных школ, ДЮСШ, ЦДТ и других объединений, а также в соревнованиях по баскетболу на Кубок ЦДТ «Олимп» и др. соревнованиях местного, городского и республиканского уровней.

Ожидаемые результаты после 3-го года обучения.

К концу третьего года обучения учащиеся:

- ✓ расширят представление о баскетболе в системе физического воспитания в РФ, о деятельности Российской федерации баскетбола и федерации баскетбола Республики Татарстан;
- ✓ получат знания об особенностях влияния занятий баскетболом на функциональное состояние различных систем организма спортсменов, об основных принципах, средствах и методах спортивной тренировки баскетболистов;
- ✓ достигнут высокого уровня физической подготовленности и развития специальных физических качеств;
- ✓ научатся выполнять ловлю и передачу мяча различными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений, направлений движения;
- ✓ освоят технику ведения мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками, а также без зрительного контроля;
- ✓ научатся выполнять обводку соперника с использованием финта «Crossover», с переводом мяча под ногой и за спиной;
- ✓ освоят технику броска мяча после ведения и обводки с двух шагов слева, справа и с середины правой и левой рукой, со средней дистанции после ловли и остановки, после ведения и обводки слева, справа и с середины;
- ✓ освоят технику штрафного броска с места, трёхочкового броска с места при ловле передачи мяча, в движении после ведения мяча и остановки слева, справа, с середины;
- ✓ освоят тактические действия в нападении: розыгрыш мяча быстрыми и короткими передачами в зоне соперника; комбинации «Два наверх», «Лифт», «Pick and roll», «Восьмёрка» при организации атаки против личной защиты соперника; комбинации «Перегруз», «Большой на штрафную» при организации атаки против зонной и смешанной защиты соперника; организация атаки кольца соперника, используя только передачи мяча; организация быстрого отрыва после подбора мяча в защите;
- ✓ освоят тактические действия в защите: система зонной защиты по схемам 2x3, 3x2 и 2x1x2; система личной и смешанной защиты; организация прессинга на зоне соперника и по всей площадке; заслон игроку соперника в различных зонах площадки во время подбора в защите;
- ✓ совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в игровой обстановке 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5;
- ✓ овладеют навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- ✓ полностью освоят основные правила игры в баскетбол, а также жестикуляцию судей в баскетболе;
- ✓ научатся осуществлять самостоятельное судейство учебных, контрольных, товарищеских и официальных матчей;
- ✓ достигнут высокого уровня концентрации внимания, игровой дисциплины;

✓ примут участие в двухсторонних контрольных и итоговых играх, товарищеских матчах против команд различных школ, ДЮСШ, ЦДТ и других объединений, а также в соревнованиях по баскетболу на Кубок ЦДТ «Олимп» и др. соревнованиях местного, городского и республиканского уровней.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в товарищеских встречах и соревнованиях различного уровня.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- ✓ соревнования местного, районного, городского и республиканского уровней.
- ✓ контрольные (нормативные) испытания и упражнения (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
- ✓ портфолио достижений учащихся.